



Моя лаборатория



«Механизмы саморегуляции»

Цель: провести исследование функций своего организма и объяснить полученные результаты с позиции понимания сущности механизмов саморегуляции.

Материалы и оборудование:

Ход работы:

1. Выполните задание в правильной последовательности.

- Положите секундомер или часы с секундной стрелкой так, чтобы было удобно определять время начала и окончания подсчета.
- Приложите концы трех пальцев (указательный, средний и безымянный) прощупайте располагающуюся здесь под самой кожей лучевую артерию, т.к. ее нетрудно обнаружить по биению, ощущаемому под пальцами - это пульс (см. рисунок 1).

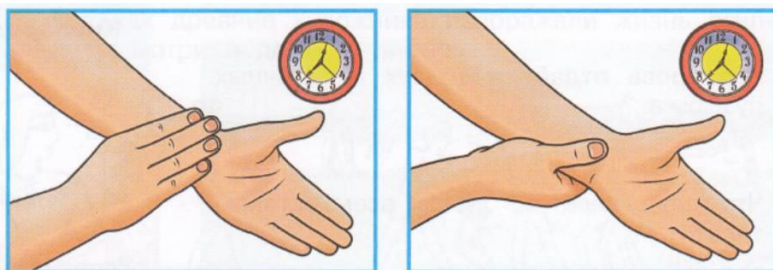
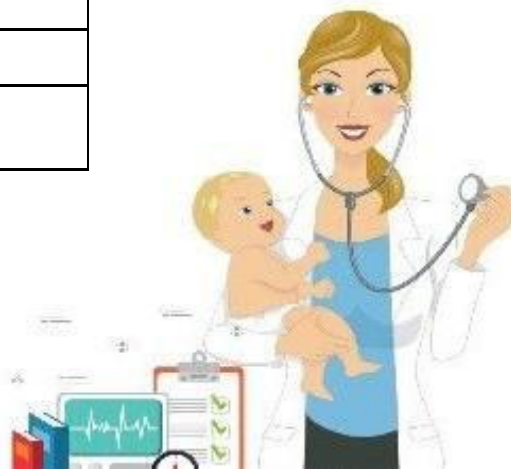


Рис.1. Определение пульса на лучевой артерии

- Сосчитайте число пульсовых ударов в минуту.
- Сделайте двадцать приседаний.
- Повторно измерьте пульс.
- Спустя 2-3 мин измерьте ЧСС.
- Запишите все результаты в таблицу.

Таблица «Результаты измерения пульса».

Параметры	Мои результаты
ЧСС в покое	
ЧСС после 20 приседаний	
ЧСС спустя 2-3 минуты после 20 приседаний	





2. Сделайте вывод, ответив на вопросы:

1. Как повлияли приседания на число сердечных сокращений?

2. Как изменилось число сердечных сокращений после отдыха через 2-3 минуты?

3. Повлияла ли физическая нагрузка на частоту пульса, если да то как?

4. Объясните полученные результаты с точки зрения саморегуляции.

Информация для размышления:

ЧСС в норме, в состоянии покоя 60-80, после физической нагрузки (20 приседаний) у здоровых подростков ЧСС возрастает на 1/3 по сравнению с состоянием покоя и нормализуется после отдыха спустя 2-3 мин после окончания работы.



Тест для проверки
полученных знаний,
переходи по QR-коду
и отвечай на вопросы.
Удачи!



QR-код для перехода
на обучающее видео,
где можно наглядно
посмотреть
последовательность
выполнения заданий.

